

**Ēdienkarte**

5-9 klasei 2.nedēļa

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Pirmdiena, 02.03.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	200		3.14	9.36	12.65	149.87
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	100		8.53	18.25	5.95	223.06
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.09	1.67	4.61	39.97
K-941	Upeņu kompots	200		0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>19.30</b>	<b>31.25</b>	<b>116.49</b>	<b>830.16</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.30</b>	<b>31.25</b>	<b>116.49</b>	<b>830.16</b>
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeņi 131.5 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 21 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

5-9 klasei 2.nedēļa

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Otrdiena, 03.03.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10		3.91	7.99	18.42	160.25
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	75		14.25	11.69	1.61	169.00
K-714	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	150		4.24	2.45	40.19	203.03
K-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50		0.69	2.55	2.91	35.54
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>24.87</b>	<b>24.95</b>	<b>96.54</b>	<b>708.54</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.87</b>	<b>24.95</b>	<b>96.54</b>	<b>708.54</b>
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 184.5 grami					
Pievienotais cukurs 14.5 grami		Gaļa, zivs 107 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

5-9 klasei 2.nedēļa

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Trešdiena, 04.03.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	200		3.99	4.31	25.79	160.39
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	100		8.21	17.42	4.03	206.04
K-700/1	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	200		4.46	4.90	27.40	175.19
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	80		0.91	5.37	8.91	90.27
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	30		1.41	0.28	14.19	64.80
				<b>24.08</b>	<b>35.68</b>	<b>87.97</b>	<b>778.29</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.08</b>	<b>35.68</b>	<b>87.97</b>	<b>778.29</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 107 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 216 grami			
Augļi un ogas 39 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****5-9 klasei 2.nedēļa**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**Ceturtdiena,05.03.2020**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	80		18.79	18.50	1.14	248.45
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-556	Burkānu mērce <i>(Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35% (*A 01))</i>	50		0.53	5.98	2.76	67.92
K-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	80		1.38	3.50	1.94	44.79
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts ar mango (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	70		1.91	9.55	13.34	128.16
K-827/1	Upeņu ķīselis/	100		0.14	0.02	9.36	38.22
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>28.62</b>	<b>38.02</b>	<b>73.58</b>	<b>739.85</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.62</b>	<b>38.02</b>	<b>73.58</b>	<b>739.85</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 97 grami					
Pievienotais cukurs 14.25 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 78 grami			
Augļi un ogas 15 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

5-9 klasei 2.nedēļa

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Piektdiena, 06.03.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/30/10		10.17	13.26	23.27	263.88
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	20		1.74	1.36	8.90	57.60
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	150/30		14.20	10.85	41.84	321.94
K-185	Tomāti ar dillēm	50		0.56	0.10	1.92	10.85
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>27.19</b>	<b>25.91</b>	<b>104.85</b>	<b>775.11</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.19</b>	<b>25.91</b>	<b>104.85</b>	<b>775.11</b>
	Pievienotais sāls 0.3 grami	Dārzeni 92.5 grami					
	Pievienotais cukurs 18 grami	Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 12 grami				
	Augļi un ogas 120 grami	Kartupeļi 130 grami	Siers, biezpiens 30 grami				
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>				<b>24.81</b>	<b>31.16</b>	<b>95.89</b>	<b>766.39</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>124.06</b>	<b>155.81</b>	<b>479.43</b>	<b>3831.95</b>
	Pievienotais sāls 4.8 grami	Dārzeni 612.5 grami					
	Pievienotais cukurs 66.55 grami	Gaļa, zivs 357 grami	Piena produkti 337 grami				
	Augļi un ogas 294 grami	Kartupeļi 683 grami	Siers, biezpiens 50 grami				